

Visuel et calcul de la zone de réussite

Lors de tir sur visuel, l'archer prend conscience de l'instabilité de son viseur.

Cette instabilité, en aucun cas, ne doit perturber la qualité des actions motrices et notamment de la continuité de la traction.

La taille du visuel doit être adaptée à son niveau de pratique. La zone sur laquelle il tire doit être définie avec précision, trop grande cela n'améliore pas la coordination, trop petite, cela peut avoir l'effet inverse de celui souhaité et nuire à la qualité de la traction de corde et la continuité du mouvement.

De plus l'archer doit tenir compte de son image de visée et savoir exactement quelle partie du viseur il utilise (Le Point, le cercle, le carré.) il est important de savoir ce qu'il voit flou et net.

Pour définir sa zone de réussite, l'archer peut effectuer un tir de 60 flèches en salle ou 72 flèches à l'extérieur, soit à l'entraînement, soit en prenant le résultat de la première compétition de la saison. (ce qui est plus réaliste.)

A la fin de la compétition il suffit de relever le nombre de flèches dans chacune des zones marquantes.

Exemple: un tir de 72 flèches

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	Total Flèches
10	12	15	14	7	7	5	2				72

La zone de réussite à 100% est égale à la zone où se situe la flèche la plus basse, dans ce cas le 3.

la zone de réussite à 90% est égale 72 - 7 flèches soit le 5.

la zone de réussite à 80% est égale à 72 - 14 flèches soit le 6.

la zone de réussite à 70% est égale à 72 - 21 flèches soit le 7.

A une zone de réussite donnée correspond une zone de visée, parfois identique si on utilise le grain d'orge , mais plus grande si on cercle.

Dans une période non compétitive consacrée à l'amélioration technique ,utiliser une zone à 70% à 75% semble être un choix correct pour travailler et améliorer la coordination motrice sans tomber dans la visée.

Dans une Période de compétition l'archer en principe utilise un blason et effectue des exercices comptés, nombre de flèches en zone, tir comptés et autre, il n'utilise plus de visuel.